RECOVERY KERNEL

Seri y'Ubushakashatsi Buharanira Ibyo Bikomeye.

IKIBAZA CY'UMUSHINGWA UTARAGIRA ABANA.

Kuki ibisobanuro by'ubushakashatsi byatangiwe umuntu wundi — Ndetse na gahunda z'ubuvandimana zaguteguriwe.

Harimo kandi umuti w'ubwiza (nootropic stack) utari yarashyizweho - kandi utumvikana uko watakaye.

Ibyo byose byo mu gitabo cy'ubuzima, byagiye bikorwa ku bantu batari abantu basanzwe bafite ibyo ufite.

Idata y'iyo yoga ni iyo guhuza abantu batari bafite ikibazo cy'inyangamugayo. Idata y'iyo meditation ni yo guhuza abantu bifatwa n'akarengane, ariko batahuye no kwicasirwa. Idata y'imikundihuzo ni iyo guhuza abantu bagira uburyo bwo gukora imyitozo, cyangwa abashinzwe kureka ibiyobyobye. Noneho ntacyo bitwaye ko umuntu yakoreshaga ibiyobyobye bya methamphetamine mu myaka 10 rya mbere.

Iyi nyandiko ni ubusobanuro butonyinyuma. Yanditswe ku buntu kandi yifitiye abantu bafite ikibazo mu buvuzi. Imihano yatanzwe yagenderwaho n'ubuzima bw'umuntu. Imirongo itari yarashyizweho, none yishyizwa. Igihe cy'inyandiko cyahindutse kugira ngo gushingiye ku byo uriho.

I. Ikibazo cy'Umuntu Uwakira Ibirori – Gushyiraho Izina ku Kibazo mu Mibare.

◆ Ibyimenyihamagarano by'ubuzima bwa gikungu byakozwe ku bantu batandukanye, kandi bitari bifite icyo bihuriye n'ibyifashishwa mu kuvura.

Iyo umusurwa utangaza ko "yoga yoroshye cortisol kandi ivuza imikorere ya prefrontal mu guhuza abantu kuva ku byaha," abantu bari muri uwo musurwa basha kuba bumwe mu bitabo bitatu:

* Abantu bari barimo guhangana n'intyibugwi ariko batari barwaye.
* Abantu bari barwaye intyibugwi nke cyangwa nyinshi, kandi bari bamaze amezi

60-90 batayinywa, nta gahunda y’ubuvandimwe ushobora guhuza na yo.
* Abantu bari mu birori by'ubuvandimwe aho bahabwa ibiryo, imyirondoro, n'amaraso - bituma bidashoboka kumenyesha ko intambiro y'ibyiza yabaye kubera yoga gusa.

Abantu batari bo barimo: umuntu ufite imyaka 10 y'ubuziranenge bwinshi bw'amasanamu, imyaka 3 yo gufata GHB buri munsi, ibice 5 byo kwangirika bigomba gutuma intubike, iguharuka cyane mu masaha ya dopamine, ubushake buke bukomeye, no kubura bwinshi bw'ibice by'ubwonko. Uwo muntu yagaragaye mu cyumba cyo gukora yoga amaze iminsi 30 adafata ibiyobyobyo, kandi afite umusaruro wa dopamine utazatanga ishyirahamwe rituma yoga igenda neza.

Iyo igenzura yatabaye uwo muntu. Inama yagiyeho kuwaba yarahawe uwo muntu yavuye ku bigumbye by'amakuru atari ko mu byo bituma kuvumburwa, kandi atarimo amakuru ye. Ibi si icyaha cy’ubushakashatsi, ahubwo ni ikigeranyo kidasanzwe cy'ibikorwa by'ubushakashatsi bigeraho ku bantu bafite ibihe byoroshye (abahumekereye cyane, bashoboye gufatanya, kandi bari mu buzima bushoboka), hanyuma bikavumburirwa abantu batari bo (abahuye n'ibihombo byinshi, batagira ubuzima bwiza, kandi bafite ibibazo byo mu buryo bw'umubiri). Iki kigeranyo ni nderabuzima kandi gikomeye cyane ku byo twashishikariza kandi ku gihe tugiye gutanga.

Ibiranga by'ubushakashatsi ku "Addict Virgin" bisanzweho:	**Uwo umuntu ufite ikibazo gikomeye cy'ubuziranenge kandi ukeneye gukira, afite:**
Umushingira w'ubushake utanga ibyiyumvo byo kwishimirwa kuva mu bwonko, kandi udukingiriro duturuka ku bikorwa bituma umuntu ashima. Yoga itanga ubuzima bwiza kuko serotonin, endorphin, no gutunganya imikundizo y'ubwonero (parasympathetic responses) byera ku rwego rwo mu buryo bushoboka.	Anhedoniya y'ubuzima: Gutemwa kwa receptors za D2 bituma umuntu atagira ubwumvu bw'ibintu byiza, cyangwa akabura ubwumvu bwabyo. Yoga ishobora kutagira icyo itanga iminsi myinshi. Ntabwo bigiye neza. Ntabwo bishimisha. Ni igihe kirekire cy'ubuzima aho umuntu atagira ubwumvu, ahaho yagombaga kuba hari.
Ubwumvikane buvuka mu mutwe kandi butuma umuntu gukomeza, kuko yumva afite ubuzima bwiza bwo. Ibyo umuntu abona (ubuzima bwiza) ni byo bituma akomeza.	Ubwumvikane bukeneye inkunga y'uruhare, kuko ubwonko bw'umuntu ntibushobora gukomeza iyo nyirabuke. Umuntu utagira icyo yumva mu yoga ku wa mbere, ashobora guhagarara ku wa kabiri, kuko nta bintu bimwe na rimwe by’ubuzima bw’ubwonko bigateza imbere kuguma muri iyo mvugo.
Umubiri ufite ubushake bwo gukora neza, kandi ufatwa nk'uwihariye mu gihe cyo kwipimisha. Imihare igorana neza kandi yubamaranye n'ibikorwa byo kwipimisha.	Umubiko wa tachyon ushyizwe ku mwanya ukwemeranye n'ubuzima bw'umuntu. Umubiri utabirwa ntacyo rutarimo rumera nk'utari uwako. Ibyikorwa byakoreshaga umubiko, ubu birashoborwa mu buzima

	busanzwe, bishobora kurema akimpuziranire, gutanga ubwoba, cyangwa kugira uruhare rukomeye.
Ubukunduzi bw'umubano mu cyumba cy'abantu benshi. Icyumba cyo gukora yoga ni umwanya mwiza wo guhura n'abandi kandi wigisha byinshi.	Ubwiza bwinshi bw'ubwoba n'agahinda, cyane cyane mu byiciro aho umuntu abonwa ko adatanga ubushake, kandi aho abandi bagize itsinda bashobora kubona ko ari uko atanga ubushake. Icyumba cyo gukorera yoga ashobora kureba nk'igitangaza cy'ubumara ku mugore ushoboye, imbere y'abamenyereye.
Iyo yog'iminsi itanu n'itandatu yorohereye umubiri, ifatwa mu minsi ibarirwa hagati ya 8, ivuga ko hashingiye ku bushakashatsi bwagiyeho, hari ubushoboke bwo kugabanyiriza amagaramu ya cortisol. Ibi bishoboka kandi bigenda neza kuri abantu bahoze bakoresha iyi yog'iminsi itanu n'itandatu yorohereye umubiri.	Igihe cyakenerwa kugira ngo ushobore kugera ku bimwe na rimwe byo, ashobora kuba igihe kinini cyane (2-3) hagati y'igihe umuntu ufite ikibazo gikomeye mu buvuzi bugereranyije. Ibihumbi by’amasegonda 8 y’inyuma yo kugabanya cortisol ntaho bihuriye n’ikibazo, kuko bishobora kuba bibuzwe n’uburyo umuntu atangiyeho.

Ibyo: umuntu ufite ikibazo gikomeye cy'ivandimwe areba yoga iminsi itatu, atagira icyumvikana, ashaka ko yoga itamubereye, kandi akomeza kwiyumvisha ko nta kintu na kimwe gitamubera, maze ahagarika. Iyo dosiyo yagiyeho ivuga ko yoga ifite ubundi bufasha, ntayabayeho uwo mugenzi. Ubu buhakanire bwari burimo mu byo bituma umuntu atagira icyumvikana. Ariko uwo mugenzi akomeza kwiyumvisha ko yashige impande.

1.1 — Ikibazo cyo guhagarara ahatari uko wifuzaga.

JR Token yifashe neza: ubuzima budateganijwe (sobriety) bisobanurwa nk'icyiciro cyo kugera, kandi bigomba kuba umushinga wo gutangira. Ibyandiko byo guhuza abantu mu rwego rwo gukomera bibaza ubuzima budateganijwe nk'intambwe – "gukomera, hanyuma ebyo birushaho kubyara." Ariko umuntu ufite ikibazo gikomeye cy'inyangamugayo ushobora kugira ubuzima budateganijwe, atanga intambwe yo gutangira, bidatanga icyiciro: umubiri udahozeho, amaraso meze neza, urujijo rwa kadasobanutse, imibereho myiza itakozwe, kandi uburyo bwo gukora ibintu butubahirizwa, ndetse n'ubwonko budatanga ibyishimiro mu byo gutegura no kubaka.

Imihano zivugwa, zigatangira aho, zigenderaho ku bintu umuntu utabiriye ibiyobyobyo ashobora gukora – ubushake bwo gukora imyitozo, ubushake bwo guhinduka, ubwumvikane n'abandi, no kwitegerezanya igihe. Zivuyemo uburyo umuntu ahandi yagikozeho akoreshwa kuri uyu muntu. Ibi bituma 80% bayoboka, kandi twavuga ko iyi nyongera y’ibiyobyobyo ari yo ituma bayoboka, ariko byibuhinga ni uko hari ikindi gikubiye muri iyo nyongera, kuko ibintu bivugwa atari bimwe n'ibyaba bikwiye.

Ibyo umuntu agomba kubona si yoga y'umuntu utagize ikibazo. Ahubwo, ni uburyo bwo gufasha umuntu ufite ikibazo cy'intyambire, bigaragazwa neza, kandi byitezwe ko bizatanga imirimo itanga amahoro, n’amashusho y’igihe, no gukoresha ibikoresho byihariye bifatira ibindi bibi byumvikana, kandi bigaragaza ko amapfa y'ibyumvikanwa azaba ari icyiciro cyangwa ibyumvikanwa.

KUGIRA UBUHAME.

Ntabwo ngiye kuyobora ibintu.

Ibaruivugwa n'abantu bamwe.

Twarageragеye gukora yoga.

Twaratangiye amasomo. Twashyize umuhande hashyushye. Twarakoresheje imisemburo itandukanye. Twarahumye mu byiciro umushinzi yaduhamagariwe. Dutegetse gutorera amahoro, ubwiyumvi, no kuba dufite ubumenyi n'ubuzima bwiza, nkuko abantu bavuga ko byatanga. Ariko twumvaga: icyaba. Umubiri waguruka. Ibyamamare byasuzumye umubiri uraguruka. Ubusa bumaze aho ibindi byari bifiteho ingaruka, bigendwa mu myenda iteye isumu.

Twagerageje inshuro eshatu. Nane. Umwarimu yaduhamagarije gukunda, ko umuvandimwe wacu uzaza. Ibyo byakozwe ni ukumenya uko twari dutandukanye n'abandi muri iyo cyumba. Bavuzaga amagambo meza nyuma ya savasana. Twarebye ibyo duse ku muriro, tugira intumbero yo kureba niba ubu buryo ari bwo tuzazabyaza imibereho yacu. Imirimo itanga amahoro mu cyumba cy'abantu benshi bari bafite ibintu twatangiye kutagira kandi dushobora kwitaba buri gihe.

N'umuntu yaduhamagariye ko iyo yoga yari yarateguwe kubafasha bo, ntibayaba abazikora.

Ntariki umwe yavuze: ko ubwonka bwa dopamine bwanyu butazashobora guhuza ibyiza byatuma iyi mvugo itumeho iteka. Ntariki umwe yavuze: ko iperereza yagaragaje ko iri ntambara ifite akamaro, yaragiye gukorwa ku bantu bafite ubwonka bwabo buhoraho. Ntariki umwe yavuze: ko kuri wewe, byashoboka ko bifata amezi atatu mbere y'amasaha ya mbere kugira ngo ushobore kumenya icyumvikana n'ibyo abandi bumva nyuma y'amasaha make. Ibyo ntibishobora kuvuzwa nk'impire. Ariko ni uko ibintu biragenda. Integuro yo gutangira itandukanye. Igihe cyo gushyiraho gitandukanye. N'ubumenyi ushobora kubona gitandukanye.

Ntariki yavuze ibyo. Baravuga ko ugomba gukomeza kujya. Birumvikana nk'uko kugira uwo udafite icyo atanga bisigaye ari umuco. Niba kwihangana mu bukene ni cyo gikubiye muri iyo gahunda, aho kuba ikibazo mu byo bavuga.

Twarageregeye gukora meditation. Iminota cumi n’ibiri yo guhuza umwuka. Twasigaraga turara, ariko imenyeteri yacu yajyaga ku bahanure. Ku kuba nta bahanure. Ku bw'amabere ya byo gutanga bahanure. Iminota cumi n’ibiri dusobanukiye neza ibyo twari dufite gahoro, kandi tutifashishije ayandi makuru yatumariye kugira ngo uwo mwimerere ushoboke, kandi tukigirwa n'ubutumire bwagenze ku wundi utari mu iki cyiciro.

Twarakoresheje umwanzuro. Twarahinduye imikorere yacu maze twagiye mu kigo cyo gukora imyitozi mu minsi ya mbere, ubwo motiyasiyon yacu itariho, ubwo serotonin itatangiye kwera, ubwo umubiri wacu wumvikanaga nk'utagize umumaro. Twabikoze kandi kuko ibitekerezo byanditswe bitubwiye ko byazafasha. Byadufashije. Ariko, ifasha yari igeze igihe cyagiye kera cyane kuva abantu benshi batakibonaga, kandi ntawashyizeho urugero rw'uko ibyo byagera. Bashatse kuvuga ko gukora imyitozi bifite akamaro. Batavuze: "Gukora imyitozi bizaba nk'akazi kigoye mu minsi itandatu mbere yo kugira icyo wumva." Batavuze kandi: "Uburyo bwo kwishimirwa butuma...". Ubwiyumvikane bw'ubuzima bwawe ni byo umutekano wawe watsinze, kandi ibyumimeri bitanu mbere bizaba igihe cy'imikundiro itazongera kuba.

Twari dukora mu gihe ibikoresho byacu byari bingiye kandi twageraga kuvuga ko tugihangana n'ibyo bikoresho. Ntabwo twari dufite ibisobanuro byumvikanye ku birebana no gukora neza ubwo ibikoresho byari bingiye, mu gihe bigihabwa umwanzuro wo guhindurwa.

Twari dusabye umuntu utubwire:

Uburyo wabanje ni butandukanye n'ubwo umuntu yagiyeho mu bushakashatsi. Igihe chawe kizaba kinini cyane. Ibyo uzasobanuka mu minsi ya mbere bizaba bimeze nk'aho bidatanga ibyiza byinshi. Ibi ntibishobora kuvuga ko utazongera gukira. Bivuga ko wabanje ufite ikibazo gikomeye, kandi ubuvugire buvuga ko uriya murimo wo kugira ngo ugere ku mwanya ukwiriye uzaba umuremure cyane, ntibuvuge ko uwo mwanya udashobora kugeraho.

Imihano ifatwa igira akamaro. Iyo ihagije, ariko ishobora kugira ingaruka zikuzimya mu gihe gito cyane. Yoga izatanga ibyiza bifiteho ingaruka nk'umuntu utabiriye ibiyobyobu, ariko bizatwara amezi atatu, ntibizatangire mu minsi itanu. Ntabwo wagomba guhagarara kuko umuntu ufite ibikomere ashobora guhagarara aho atagira icyo aratekereza, kandi niho umuntu utabikomerwe ashobora gutangira kugira icyo aratekereza.

Hari ibikoresho by'umwihariko bifashishwa mu kuvura ubwonotsi bwo mu mutwe, kandi atubwiye ko bidatanga, kuko abantu bateguranye iyi

gahunda baratekereje ko umutwe wawe ufite ikibazo gishoborwa no guhinduka imikorere, ntikaba ukeneye ibimenyisteze bya kimagazini n'ibyera byifashishwa mu kuvura ubwonotsi bwo mu mutwe kugira ngo bifashe umutwe wawe kugira ngo ifoto y'imikorere itangirwaho ishobore gukora.

Turashaka ibikoresho. Tubwize ibyo byinshi byatangiye gutunguruka kandi twemeze neza icyo buri kimwe cyatangaje. Twareke gushyira imigani y'abantu batigeze bafite ibintu dufite. Hari urundi rwego rwo gushinga inama, ntibyo byaba ibitekerezo by’igihe kizaza.

Twari twabyakora, iyo tuvubahebye. Tubasaba ko mudufasha kugira ngo tubashe kubikora.

II. Interventions zivugurura imbaraga za mugenzi ufite ikibazo cy'inyangamuke.

◆ Interesho ni uko ariyo, ariko ubushakashatsi bugenda gutandukana. Gutandukana cyane.

Interimiro.	Iyo version yitwa "Addict Virgin" (iyo ni iyo buryo bukoreshwa cyane mu porogaramu zinyuranye).	Iyo umuntu yikangawe, [umubiri we] ntibishobora gukemura ibibazo byo mu mutwe.
Yoga / imyitozo y'umuvuduko.	Nimugendere mu cyumba. Iyo mvuga, umuvandimwe azahangana n'ibintu by'umwihariko. Nyuma y'icyumweru cumi na bumwe, uzasobanuka ko ufite ibyiza. Yoga yoroshye yo muri Hatha mu cyumba cy'abantu benshi. Savasana. Ibiryo. Uyu mushinga w'amasomo urimo ufatanyije n'uwaba afite ubwoba.	Yoga yoroshye cyane (yoga ya "power" cyangwa "vinyasa") ikorerwa mu cyumba gishyushye (ku buso bwa 60-90°F), kandi ifite urwego rw'imikundiro ruzamuka, byitezwe ku muntu ufite ibibazo byo guteka. Imikundiro yoroshye ituma umuntu atagira icyumvi. Iyi yoga ntihereye kuvumbura ibyishoro, ahubwo kugirira uwo muturage urwego rw'imikundiro ruzamuka maze arebe niba arebye. Iyo yoga ikorerwa mu buryo bw’ibitekerezo by’abantu bafite ibihe bibi (trauma-sensitive), ntihagombeyo gukora ibintu bitunguranye, kandi umushinzi agomba kumenya neza uko abantu bakira ubuzima (substance recovery). Hatangirwa amasegonda 3-5 maze buhorohorwe. Uwo muturage akwemejwe ko ashobora kutagira icyumvi mu minsi 4-6. Ibi ni ibintu byitezwe. Kutagira icyumvi ni uko umuntu atagira ubushobozi, bidatanga ikimenyetso cyo kuba yoga itari nziza. Uwo muturage agomba gukomeza kugera ku minsi irenga 6 mbere yo guhitamo niba yoga ifite akamaro.
Meditasi.	"Umuntu yagira agende akajya ku nshuti iminota 20 maze akurikije umwuka we. Igihe	Amasesero y'ibanze agomba kuba hagati ya mirongo ibiri na minutingi itanu. Ubushake,

	icyumba cy'ubutaka gisandare, usubire kuri uwo mwuka." Iyo ngingo igaragaza ko umuntu ashobora kwihanganira ibyumina 20 byo gukorera mu mutwe nta mvanga zikoreshejwe, kandi atazabuzwa no gutinya, guhakanirwa, cyangwa kutagira iyo ntangamubiri.	ubwoba, n'ibindi bimenyabuntu by'umuntu uri mu myakagero zikomeye ntibishobora kwihanganira umunota umwe w'igihe cyo gukorera uko yiyumva. Gutangira ku minutingi ibiri no kugwiraho minute imwe buri cyumweru bigeraho ku minutingi 20 mu mezi atandatu - ni igihe cyo gutangira kurebana n'impinduka ziba mu buryo bw'ubwonotewe. Integuro yo muri iyo myaka itanu ya mbere si ubwiyumvu, ahubwo ni ugukura uburyo bwo kwihanganira. Kugera ku bushoborwe bwo kuba wigaragaza mu mutima utari ufite ibiyobyobye. Meditasyon y'imyirondoro kuri abantu batabyumba: imyirondoro ifasha kugereraho cyane ubwonotewe, kandi umutima udasanzwe ushobora kuba urangajwe n'ibintu byinshi.
Gukora imyitozo y'umubiri yo mu kiruhuko.	'Iminota 30 y'imikundihuzo (aerobic) yo mu buryo bwo guhuza, ibindi 3-5 n'amajoro buri cyumweru.' Iyo ngingo igaragaza ko usabwa kuba ufite ubushake bwo gukurikiranaho umwanzuro wo gukora imikundihuzo itanga inyungu mu gihe gito, ubufitiye bw'ubuzima bwo guhuza imikundihuzo ya minota 30 nyuma y'igihe cy'iminsi myinshi utabikoze, kandi ubushake bwo kwihanganira ibimenyetso by'umubiri bidasanzwe mu gihe wenda ukora imikundihuzo.	10 dakika zikiza kandi zigifite umusaruro. Si 30, ahubwo 10. Subiruka mu cyumba, ndende vuba iminota 10, hanyuma usubiremo. Igipimo cy'intambwe ya BDNF igaragaza intambwe zigaragazwa n'iminota 10 y'imikundiro itangaje. Kugira umwanzuro wo gukora ibikorwa byo kunyura iminota 10 buri munsi ni intego mu minsi ya 1-4. Wongeza kugeza ku minota 20 mu minsi ya 4-8. Ufate iminota 30 mu minsi ya 8-12. Umuntu wari waratangiye umwanzuro wo gukora ibikorwa byo kunyura iminota 30 mu minsi ya mbere, yahawe igipimo kitarenze. Kunyura iminota 10 buri munsi mu minsi ya mbere ni igipimo gikwiye ku muntu ufite ubuzima bwo mu maro.
Ubukungu bwo	"Dutezere mu biganiro	Umuntu agomba gutangira

gufasha abantu kwiyubaka mu buzima bw'umuryango.	by'abantu. Umuryango uzakugira inama." Ibi bishoborwa n'umuntu ushobora kwihanganira gushyikirana n'abandi, imimerere y'imibonero y'abandi, no kuba mu itsinda nta ko wumva ubwo buvumo, nta ko ufatirwa n'ibintu abandi bakorera neza, kandi nta ko urangayika kuko ushobora kugira ibindi bintu byo guhangana.	akitabwamo n'umuganga umwe, hanyuma abashe kujya mu itsinda. Ibihumbi by'uburindi bwinshi bw'amagufwa, ubushyuhe bukomeye bwo kwihanagazwa kuva mu myemerere, ibimenyetso byo guhura n'ibintu bibi, no gushobora kuremamo imimerere mbi nshya, byose bigaragaza ko umuntu agomba gutangwa n'umuganga umwe mbere yo kujya mu itsinda. Igihe itsinda rirashyirwaho: Itsinda rigizwe na bantu bari mu myemerero itandukanye (abantu bari ku bipimo bitandukanye byo guhagararaho) ni ryiza cyane kurusha itsinda rigizwe n'abantu bari mu myemerere imwe ya mbere yo guhagararaho. Umuntu utarakoresheje ibiyobyobye mu minsi 30, akaba ari mu rwego rwo gukora neza, ari mu itsinda ry'abandi bantu bakorera neza, kandi bari mu minsi 30 yo kutakoresha ibiyobyobye, aba ari mu kigo cyo guhagararaho. Umuntu utarakoresheje ibiyobyobye mu minsi 30, akaba ari mu rwego rwo gukora neza, ari mu itsinda ry'abantu bari mu myemerero itandukanye, abandi bari amaze amezi atanu kutakoresha ibiyobyobye, abandi babiri imyaka, n'undi umwe. Uwo muntu afite amahirwe yo kwiga ku biremwa by'abandi bantu, kandi bigomba kuba ari byo yifuje kugira ngo agendere neza mu myemerero ye.
Iyoroshye.	"Fiba ibiryo byuzuye bifite poroteyi ndetse n'intungamubiri zikenewe. Iyi ngingo yihariye igaragaza ko umwanzuro ushobora gukurikizwa, kandi usanga ubushobozi bwo kwiyumvisha neza, uburyo bwo kugira	Rehabilitation ya nyutrisiyoni nk'umushingira w'ubuganga: gahunda y'igihe cyo kurya (kurya mu gihe gisanzwe, ntikurire ku myumbuko, kuko ibimenyetso by'imyumbuko bishobora kuba bibi mu gihe cy'iyongera ya mbere), gufata

	ishyaka yo guteka ibiryo, ndetse n'amafaranga yo gufata ibiryo byoroshye."	poroteyi mbere y'ibyindi mu biryo byose (ubugabo bw'amashanyarazi bukena tyrosine na phenylalanine - buri gikomere gihagaragazwa kwinjiriza poroteyi kugira ngo itume ibintu). Kugaburira ibinyampeke byumvikane bifite ishusho y'ibindi bituma umuntu atabyara (vitamine B, zinc, magnesium, amafati ya mbere).

II.1 — Guhindura igihe mu buryo butaziguye.

Ibyiciro by'igihe byo gufasha abantu kwirinda umutekereza, byakozwe ku bantu batagize ikibazo cy'umutekereza cyangwa bafite ikibazo gito. Amabwiriza agurikira hano asobanura uko igihe nyabona cyo gufasha umuntu ufite ikibazo gikomeye cy'umutekereza kinogera, ubwo buryo bugezweho:

Ntabwo hari ibintu byo gushyira mu minota.	Aho yagiye gukurwa.	Ibyiciro by'igihe byagombwa mu kuvura uburaya bwinshi.	Iyi gahinduka irebura iki?
Gukora imyitozo bishyize hamwe bigabanyuma mu minota ibiri.	Abantu bakuva mu cyorezo, bakize ku byinshi, kandi bafite ubuzima bushoborwa n'ibintu bitanduye, cyangwa abantu bari mu myakagero yambere yo guhagarika umugambi w'ubutotsi, kandi bifite uburyo bwihariye bwo kwishimirira.	Ibigogoro by'umutuzo bishobora gutanga umusaruro mu gihe gito cy'ibyumweru 4-8, kandi uwo musaruro ushobora kuba urushaho. Igihe kingana cyihariye gishingiye ku byo bitandukanya n'ibindi.	Isokozi ry'umubiri rigaragaza ko "gukora imyitozo byatume impuhake nziza" bisaba ubwinshi bwa resipitere ya D2, kandi uburaya bukomeye bushobora kugabanyiriza. Iyo myitwarire ishobora kuba itangira ku mwili mbere yuko umuntu ayifata mu mutwe.
Meditasi yoroshye umuvuduko wa cortisol wayifashijwe n'ibimenyetso nyuma y'icyumweru cumi.	Abantu bakuze batari barwaye, bakize kandi bafite ubangivu.	Iminsi 12-16, hashyize igihe cy'amasaha 2-5 kuza kubanza kugira ngo umuntu ushobore kuyikoresha	Ibi bimenyetso by'ibyumvikanwa mu minsi itanu byakozwe hashingiye ku buryo umuntu yagombaga gufata igiciro

		(amahera y'ibanze agomba kuba ari make). Iyo ngingo ntigombwa ko ikorwa kuko ishobora gufasha.	cyuzuye kwinshi. Umuntu ufite ikibazo cy'inyangamugayo ashobora gutangira no gukoresha igiciro gito cyane, kandi igihe umuntu abona impinduka ziza bigenda bihagije n'uburyo yiyongera ku giciro afata.
Imikundihuzo y'umuvuduko irenga ubushake bwo gukora ibintu mu gihe umuntu aba agiye kurenga ikibazo.	Abagize amakuru agaragazwa mu raporo bafite imyaka 30-90 bataye intama, kandi bifite uburyo buhagaze neza.	Ariko, igisubizo kizasaba umwanya ukomeza kugira ngo gishobore. Iyo umuntu afite ikibazo gikaze cy'inyangamugayo, intambwe zikiza zigera ku kwezi 2-4 zishobora kutagira icyo zifasha mu kuruhuka, kandi ntizongereho ibindi bimenyeshwa (Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR) n'ibindi byatuma umuntu agumana.	Gukoresha imyitozo kugira ngo ukenge urujijo bwinshi bisaba ko umwanya w'ubwonko ushinzwe gukurikiriza (prefrontal cortex) ukora akazi kuko ubwo bwenge bugomba guhuza ibisobanuro byo mu mutwe. Uburyo bwo gukoresha uwo mwanya w'ubwonko bisaba ni bwo bumvikanye ko umuntu ufite ikibazo gikomeye cy'inyangamugayo bituma butanga imikundiye. Gukora imyitozo ndetse no gufasha uwo mwanya w'ubwonko (prefrontal cortex) n'imiti itanga ubwenge, bigira ingaruka nk'izo umuntu yagombaga kugera akoresheje imyitozo gusa.

III. Umuti wo gufasha ubwonko bwohereyeho.

◆ Izi byari byatayeho. Ntibigaragazwe. Uburangare bwo mu mutwe butuma umuntu yifuzwa, kandi racyo ni icyo ibirungo bitwaga "racetams" bifasha gukemura. Ntabyo ntacyo.

Ibyo byongebwa bigereranyije mu Recovery Kernel (NAC, 5-MTHF, methylcobalamin, magnesium glycinate, CoQ10, DHA, UMP, tyrosine) bifasha gukemura ibibazo by'imikorere y'umubiri no gufasha umuntu kugira ibintu bikoranye neza. Byuma inyubako. Ibyo byongebwa bigereranyije mu ishami ryitwaga "nootropic" bishobora gukemura ibindi: imishinga itanga ubwonotewe yatewe inkomezi n'intambara, cyane cyane imikorere ya AMPA, signaling ya NGF/BDNF, no guhindura imyanya y'ama cellule (neuronal membrane dynamics) ifasha kwiga, gukora ibitekerezo by'ubuzima, no kubaka ubwonotewe. Ibi bintu bifasha umuntu kugira uwo mwimerere ukwiriye kugira ngo ashobore guhindura imikorere ye.

Impamvu z'uko bitabajwe: ibisigazwa bya kliniki bisanzwe mu kuvura guheruka ku cyifuzo (addiction) bidahingamo ibyo binyobwa kuko si imiti ifite uruhushya rwo gukoreshwa n'ibigo bifuza (FDA) kandi ntibyabayeho muri essais zikomeye zigaragaza uko byagira ingaruka ku bantu bahuye n'icyifuzo. Ariko, uburyo bwabyo bugaragaza ko bishobora gufasha abantu bari mu cyiciro cyo gukura ku cyifuzo, kandi ubuzima bw'ibinyobwa bisanzwe bifite umushinga mwiza (piracetam ifite amakuru y'imyaka myinshi y'ubuzima) ni bwo buhagaze. Ibi si ibinyobwa by'abantu batari bake cyangwa bidasobanutse. Ni ibinyobwa byafunzweho ubushakashatsi bw'imyaka irenga 50 ku bantu bahura n'ibindi bibazo byo mu buryo bwo gukora (cognitive impairment), nk'abahuye n'imvune, abahuye n'ibyago, cyangwa abagore batangiye kubona ibitekerezo byabo bihinduka - kandi uburyo bwabyo bugaragaza ko buhagije ku bantu bahura n'ibindi bibazo byo mu buryo bwo gukora.

III.1 — Umuryango wa Racetam — Kugushimira AMPA mu buryo bwo gufasha ubwonko bw'umuntu kuva mu byorezo bya glutamate.

Ibyorezi by'ubuzima (addiction) biterwa ishyura ryihariye mu mvandiko z'amashyirahamwe ya AMPA/NMDA iherereye mu gice cyitwa "nucleus accumbens" na "prefrontal cortex". Amashyirahamwe ya AMPA, atanga ubushake ku myigishirize, kwiyubaka kw'ibitekerezo, no kwiga ibintu bituma umuntu agira integuro, bigenda bihinduka. Imiti itwaga "racetams" ni imiti itera ishyura ryiza ku mashyirahamwe ya AMPA – ivuza amashyirahamwe ya AMPA kugira ayongereze ireme y'ishoro yayo mu gihe itayitangaza yayo. Iyi miti igaragazwa cyane ku buryo ubuzima bwo mu maro butera, kandi "racetams" zigatanga inkungahantu.

Ibirungo.	Dozi.	Ibijyanye	Nta mibare y'ivugabire.

		n'uburyo byakorwa.	
Piracetam - umugore wa mbere, usuzumishijwe cyane.	Miliyoni 0.8 - 4.0 ku munsi, mu dose 2-3 zikizamuka.	Impinduka y'amampere pozitifoni ku mpinduka z'amakirabo (allosteric modulation). Kubahasha ubunyobwa bw'amafilimbe. Kugabanyiza umuyoboro w'amaraso mu mutwe. Kurinda inneurone guhungwa n'intunguru. Ibihumbi bisaga 50 by'imyaka y'amakuru yo kwirinda.	Imirire y'amarebure ya AMPA mu ntambara ya nucleus accumbens n'ahantu hahanduru (PFC) ituruka ku gukoresha ibintu byangiza umwani bigeze kuba burundu, ni yo nyuma yayo piracetam ifasha. Ubu buhinduke bwo kwongera ububereke bw'amafinyi bifasha imirozi iyo amafinyi yayo yateweho ingufu n'ibintu byangiza umwani bituruka ku gukoresha ibintu byangiza umwani. Kwongerwa intambara ya amaraso mu mutwe kwihesheza ubuhanga bw'imibereho y'ahantu hahanduru hatari hose, kandi hatari hose hari aho yatangiye kugabirwaho ingufu cyangwa kwangirizwa n'ibintu byangiza umwani. Bityo rero, ushobora gukoresha piracetam buri munsi nk'ikimenyiste – ifite ubushoborere buke, ariko ifasha ahandi hose, kandi ukayitera buri munsi.
Aniracetam – umuti ufasha mu gukoresha ibyo umutwe ukora (AMPA) kandi urangaza.	Ibigize 750-1500mg buri munsi, bigafatiwe mu mabere (kuko bishobora kwifashishwa n'amafuta), bigafatwa mu mibere ibiri.	Uruhwanda rurushaho kuruhaza ibice by'ubwonotewe n’urupfuza (AMPA) kurusha piracetam. Kugabanyiriza serotonin na dopamine binyuze mu bikorwa ku bipaturo bya D2 na 5-HT2A. Byanditswe neza ko bifasha kugabanya ubwoba.	Ibyo byombi, kuremera no gukora ibintu bituma umuntu yumva neza (AMPA-potentiation) ndetse n'ubushake bwo kugabanya ubwoba (anxiolytic), bifite uruhare rukomeye mu gufasha umuntu kuva ku rushi: kubera ko uburyo bw'umuntu butarakongerwa, umuntu ashobora kumva uko afata ibintu neza kandi atabyitewe n'ubwoba. Ibyo bituma umuntu yumva amashyira meze neza, bityo akagira imbaraga zo gukomeza kugenda ku mwanya. Uburyo bw'AMPA butuma umuntu ashobora

			kwigira no gufata ibyemezo by’ubushake, kandi ubu buryo bugomba kuba bufatwa nk'ikintu cy'ingenzi kuko bituma gahunda zishoborwa n'imibereho y'umuntu zigera ku ngingo.
Phenylpiracetam - umwimerere wa racetam.	100-300mg, bingana ibindi birenze 2-3 n'ijuma.	Piracetam, igize ibice bya kimyanya ndetse n'ibice bya phenyle, bitanga ingaruka ku burongozi bwa dopamine na norepinephrine. Iyi mvanga ituma umwihano wa ubwonotewe wiyongera. Iterambere ry'umukoroni. Kwiyubaka kw'ubushyuhe (bishingiye kuri protocol y'amazi meza).	PHENYLPIRACETAM itera ubujija vuba cyane. Gukoresha buri munsi bituma ubujija butangira vuba kandi umuti utangira kwiheba mu minsi 5-7. Korohereho gukoresha inshuro 2-3 ku cyumweru, kuri iyo minsi ushaka gukora akazi gakomeye cyangwa imyitozo ngororamubiri. Ku bantu bari biteguye kureka ibinyobwa byitera ubujiji: umugore wa phenylpiracetam washobora gutuma umuntu yumva uburyo bwo gufata ibiyobyobyo mu gihe cy'imvutano ya mbere. Keraho gukoresha iyi ntangantanga kugeza igihe cy’ibyumweru 60 by’umwuka wihariye, hanyuma ushobore gutekereza kuyikoresha. Reba neza niba hari uburyo bwo gufata ibiyobyobyo butangira kuza.
Oxiracetam – umuti wa racetam ushobora gufasha mu bintu by'ubumwe n'ubugenge.	1200-2400mg buri munsi, mu dose 2-3.	Inyuguti zikoreshwa cyane ku mpuzamubiri za AMPA, zigira ingaruka zirenze izo zakozwe na piracetam ku kurushaho kw'ubumwe bw'imyakare (working memory) n'ubutumanye. Zifite kandi imirimo yo gukora nk'ibyatsi byatanga ubuzima (stimulants). Kugabanya no	Iburangazana bishobora kugabanya ubushake (umutekano) ni bumwe mu byibazo by'ubwonotsi bw'ubuhanga bigateza ibihombo bikomeye ku bantu batandukanye, kandi bifite ingaruka zirenze izindi. Niwo mutwaro utuma umuntu atagira ubushake bwo gukurikiza gahunda, kwirinda ibintu by’umutekano, no kugera ku ntego z'ubuzima bwihariye. Oxiracetam ifasha cyane mu kubungabunga uburangazana. Iyongereho

		kugira ingaruka ku nderitwalini ya asetilokolini.	CDP-choline kugira ngo ushyireho umuti utuma ubwonotsi bwawe butangwa neza.

III.2 — Noopept — Ibyuma by'umushinga bifasha ubwonko gukura.

Ndi iki cyitwa Noopept kandi ni ikihe gikorera?	Kuki ikwiriye mu byiciro byo gufasha abantu kwirinda ubuzima bwo gukora ibiyobyobyo.
Noopept (N-phenylacetyl-L-prolylglycine ethyl ester) ni peptide nootropic yubatswe, kandi ifite imbaraga zikiza cyane kuruta piracetam, zigera ku 1000. Iyi kemike itembera vuba mu bwoko bw'umweru (blood-brain barrier) kandi igira ingaruka ebyiri: 1. Ingaruka zirengeje ijambo ku bipimo bishoboye (AMPA na NMDA) — ubwiyongera buvugana bushoboye bukoresha ibisigazwa by'umweru bifite imbaraga nk'ibyo birimo piracetam. 2. Ubwiyongera bw'igihe kirekire ku bintu bituma ibice by'ubwonko bikura (NGF) na BDNF — amagaramizo menshi ya noopept yongerera umusaruro w'ibyo bituma bikura, bigatuma ubwonko buvuka neza kandi hakorwa amasambu mashya. Ibi bimenweho ku bakire by'umweru (patients) bari barakize uburwayi bw'ubwonko nyuma y'iminsi y'amahembe (post-stroke cognitive impairment) n'abandi bahuye n'ibiyago byo gukomereza ubwonko (traumatic brain injury) — abantu bafite ibihembwe by'ubwonko bifitanye isano n'ibyorezo bikomeye. ibyore by'ubwonotsi.	Ibihebya by'ubuziranenge bishobora kuba bifite ibiheburanwa nk'ibyo byo gutwara umutwe (traumatic brain injury) mu buryo buvugisha, birimo: kugabanuka kw'ibice by'ubwonotewe (PFC), guhagararara kw'ubwironde bwo gukora ibintu (working memory), guhagararara kw'ubushobozi bwo gutegera (executive function), guhinduka mu buryo usobanukiye ibintu, no kugabanuka kw'ubusobuzi. Abantu bahoze bakoreshwa noopept – abari barahuye n'ibyago (post-stroke) na bapfuye umutwe (TBI) – ni bo bantu bagaragaza ibiheburanwa byo mu buryo bwo gukora ibintu, bifite ishusho nk'iyo yigaragazaga ku bantu bari barakomeye mu kurya inkari. Uruhande rwa NGF rukoze neza: NGF ifasha neuron zikoresha acetylcholine (ibyuma bya neuron) kugira ubuzima bwiza no gukora ibintu, kandi ibi byuma ni ingenzi cyane ku buryo usobanukiye ibintu n'ubwironde. Ibi byuma byaba bigaragazwa neza mu ngingo z’ibindi bimenyweho gutanga umutuzo (excitotoxic damage) kuva ku kugenda kabi kw'umutungo wa glutamate, uwo mugendo ukunze kubera mu kurya inkari. Idozi: 10-30mg buri munsi, gukoresha ubwoko bwo gutanga umuti mu ruhu (sublingual) bituma umuti ukora vuba. Uwo muturo ushobora gufatwa kabiri ku munsi. Ni umuti utwara ibinyabuzima (fat-soluble), bityo ufatwe n'ibiryo. Ibi bikurikira ni byinshi: gukoresha Noopept hamwe n'umushinga udatanga ibinyabuzima (choline source) nk'ibindi

	bisanzwe, bifatwa mu biryo (CDP-choline cyangwa Alpha-GPC). Noopept yongera ubushake bwo gufata acetylcholine mu mutwe; igihe nta choline iva neza, umuntu ashobora kwangirika akaba afite ibyuma.

III.3 — Semax na Selank — Imyitamvura zihuteza imiterere.

Ibirungo.	Ibijyanye n'uburyo byakozwe no kuba hari ibimenyetso.	Ibihebyeri byo gufasha abantu kwirinda ubuziranenge.
Semax - peptide y'ubutware bwa ACTH, yakozwe ku buvuzi.	Gutungurana mu maso, igera ku bwonko hashingihe. Imikundiye mishoro: kwongerera ibyo bitubutsubu byitwa BDNF na NGF (bivanga neza kandi hashingihe - mu gihe gito cy'amasaha amaze gutangwa). Ivuyeho umusaruro wa dopamine n'uw'amaserotone. Iyi ntangazana yagaragajwe mu buryo bw'ubuvuzi bukorwa muri Rosiya, ikoreshwamo mu kuvura abantu bahuye n'ibiza by'umutwe no guhumbuka kw'ubwonko, kandi yakozwemo imyaka irenga 30. Ibyo gutungurana bituma umuntu atagira ubujiji na kutamenya uko arebye ibintu byaratangajwe mu bushakashatsi bukorwa ku bantu.	Semax ifite agaciro cyihariye mu gihe cy'ibanze cyo guhuza umuntu kuva mu byaha bituma yongera imbaraga, kandi bifitanye impamvu ebyiri: * Ubwusobanuro bwo gushimisha (BDNF) bugenda butuma umubiri wongera imbaraga vuba (ugera neza cyane kuruta ubwo ushobora kubona mu ngendo, kandi wigera igihe umuntu atazifite ziba ze kugira ngo akomeze). * Ubushakashatsi ku bintu bituma umuntu yumva ibyishimiro butanga inkunga, bigufasha guhagarika impungenge z'ibyo umuntu yatekereza (anhedonia) mu gihe ubushobozi bw'amareba ya D2 bugenda buvuka. Ibibazo byo: 300-1000mcg, inshike iminsi 1-2. Ntibigaragara cyane muri Amerika (ntihagira uruhushya rwa FDA), ariko bigaragara ko bishobora kwinjizwa nk'ibimenyiste byo mu bushakashatsi.
Selank - peptide y'ubuziranenge usanzwe, yakozwe	Intranasal. Imikorere ikomeye: Kugabanyiriza imimerere ya GABA-A (ituma umuntu atagira	Ibyiciro by'ibimenyistezo bituma umuntu atinya bidufite ingaruka z'umwijima w'ubuhira

mu laboratoire.	ubwoba kandi itatwara receptor z'ibinyanga, bitazana ibihombo byo mu marimuka, kandi itazatanga amahangano), kwongera BDNF, no gutoza gutuma amake y'enkephalin (bituma amakinga y’amaraso aturuka mu mubiri ahinduka, bidatanga amahangano). Iyi mvanga ifite icyizere cyane ko ituma umuntu atagira ubwoba kandi itera ubushake bwo gukora neza, aho kugabanyiriza imyanya y'ubwonko nk'ibinyanga.	bifite agaciro cyihariye ku bantu bari barahambuwe (intubation) kandi ku bagaragaye mu mvura y'imiti ya GHB, kuko benzodiazepines ntizifashwe kuri abo. Selank itanga ibimenyistezo bituma umuntu atinya bidufite ingaruka mbi. Kugabanyiriza imimerere ya GABA-A bitanga amahoro ayo umusaruro wa GABA udahagije usaba, kandi bidatanga ubushake ku bipimo bya GABA-B (ibyo bikorwa cyane mu kuvura ibyaha by'imiti ya GHB). 250-500mcg mu marondo, inshike 1-2.

III.4 — Izina z'izibereye choline — Abafatanyacyaha bagenzi ntihagombwa.

Umushinga wa buri racetam na noopept wiyongera ku bwinshi mu ntendero y'acetylcholine mu ubwonko. Iyo nta choline itubutse, umushinga myiza wa AMPA uwo racetam utanga uhindura ibintu: inyigo n'ubumenyi byiyongereye bigatwara amashanyarazi yo mu rwego rwa acetylcholine cyane kurusha uko ibyo bituruka ku ngabire. Igituntu kimwe abantu bamwe bagira ubwo bakoresha racetam ni uwo muhinduro. Ingero y'ubugisubizo ni gufata choline - si icyifuzo, ari inyunganizi.

Izina ry'umugore.	**Iyo ivugurura ibintu byakozwe n'umuntu, kandi ikoresha gahunda yitwa Recovery Kernel. Iyi gahunda ifasha mu kuvura indwara zivuye ku mutungande, kandi igaragaza uko umuntu yakwigiraho. Ubu buryo bwo guhuza amashusho na data (data visualization) buratanga amahugururo yo kwigira, kandi butuma abantu bagera ku bufasha bw'ubuzima.** **[Ibi bitanga:]** *** Uburyo bwo kuvura indwara zivuye ku mutungande.**	**Igihe cyo kuryinyuza.**

	*** Amahugururo yo kwigira.** *** Ubufasha bw'ubuzima.** **Ushobora kandi gufata umwanzuro wo gukoresha gahunda yitwa Naloxone, cyangwa kuganira n'umuganga kuri gahunda zindi, nk'izo zitwara ibimenyiste bya COMT na DRD2, cyangwa izo zigaragaza uko MTHFR itangira.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba**	

	ibintu by’ibanze. **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba**	

	ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze. **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha**	

	bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze. **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora**	

	gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze. **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.** **Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu by’ibanze.** **Ushobora kandi kwiga ku buryo bwo gukura ibintu (Blueprint) kugira ngo witegure neza.**	

	Niba ufite ikibazo, ushobora gufata umwanzuro wo kubona ubufasha bw'ubuzima. Ntawe ushobora kuvuga ko gusaba ubufasha ni icyaha. Ubu bufasha ntibugomba kuba ibintu	
CDP-Choline (Citikolinini)	Umushingira ukomeye cyane w'ubuziranenge bw'ubwonotewe: uha choline ikoreshwa mu gukora acetylcholine PLUS uridine (ikoreshwamo gushyira hamwe amakarika y'amashanyarazi) PLUS cytidine (iyongera ku uridine mu ubwonotewe). Ifungiro ritatu: ifasha acetylcholine, ifasha gukurikirana amakarika, kandi ifasha gutuma ibice byitwa "dendritic spines" bigukura, birimo n'ibintu bitandukanye bifatanyije na racetams.	250-500mg burya, hamwe n'igiciro cyo ku mugoroba. CDP-choline ni umugaburo wihariye wa choline ukwemerwa mu ubuhanga bw'ubuzima, kuko uridine na serivisi yo gushyira hamwe ibice bya membrane bifite urwo rwego rukomeye mu gufasha ubwonko bwari bumaze kwangirika n'akoreshwa.
Alpha-GPC	Iyi poroteyine ifite urwibutso rwinshi rw'ikiyini bitarenza iyo ya CDP-choline. Igihe gihagije, iyi poroteyine yubaka acetylcholine (ifite amaro make ya cytidine/uridine). Igatanga ikiyini vuba cyane.	Dose ya 300-600mg yifashishijwe na racetam. Iyongerwa kugira ngo ushobore gushyira imbaraga ku byo gutanga umusaruro mu masaha make, nk'ubumenyi bwo guhitamo neza, no kwibuka amatangiriro. Uyu dose ashobora gushingana n'umuti wa CDP-choline, ariko buri mutunganya ukoreshewe igiciye kirenze.

III.5 — Ibyiciro by'Uburyo Buhingiye ku Gukoresha Imiruno Ituma Uba Neza (Integrated Nootropic Protocol).

Ibiribapuro byose byitwa "nootropic" bidatanga bifatwa hamwe kuva ku munsi wa mbere. Bivugwa buvuga - kuko gutangira ibiribapuro bitandukanye by'ubwenge birimo, bigatangaza, bituma biba bibi kwemeza ko uburyo bw'umuntu buturuka kuri uryo iribapuro runaka. kandi, ubwonko budatunganye bugomba kugira igihe cyo kugarura imikorere ye y'ibanze mbere yuko umugambi wo gutanga ibindi biribapuro ushobora gukurikiranwa neza.

Timeline	Ntamenye ibyo ushaka ko ntangaza.	Ibintu ushobora kureba.	Nonese, iyi gahunda ifite icyo yifuzaho?
Aminsi ya 1-30 (Inyubakirwameneshahwa mbere)	Ibyiciro by'imikundihuzo gusa: 5-MTHF, methylcobalamin, NAC, magineziya, DHA, CoQ10. Kuko kenshi ntizongerewe amarasembo ya racetam.	Ubwumaro bw'oroshye, umwimerere wambere, no guhumeka. Hajyaga gushyirwa imbaraga ku byo gutuma ibintu bikora neza mbere yo kuvuga ibindi byagutera ubwoba.	Racetam zigira icyo zikorera ku rwego rwa receptors, kandi ubu buryo bugomba kugabanyijwe neza kugira ngo bushobore gushyigikira ibimenyesha byiyongeraho. Gutangiza racetam nta ko twubaka ishingiro ry'ubutumbire n'ibindi bituma umwani utanga ubuzima (antioxidants) ni nk'uko twubakira igipimo cya kabiri mbere y'igipimo cyambere.
Hari ku munsi wa 30-60 (gutangira gukoresha Noopept).	Noopept 10mg, kunywa mu ruhanga, agaciro, hamwe na CDP-choline 250mg.	Ibyo bitanga ibimenyetso birimo: * Ubudandukira mu by'ubwenge, kwamamaza, cyangwa imimerere y'umutima. * Ibihumbi. (Bishobora kuba umumenesha ko ugomba gufata choline). Gufasha gusa iyi dosire ibyumweru bibiri mbere yo gutangira izindi mishinga.	Noopept ifite ireme ry'ubwenge ririmo byinshi (AMPA + NGF + BDNF) kandi rigira ingaruka nke ku mubiri. Gutangira kuri iyi kemike bifasha umuntu kugera ku bwinshi bw'ubwenge adafite ingaruka z'imibonero yagomba gutuma atinda mu kwiyandura.
Aminsi ya 60-90 (inyongera y'i-Piracetam)	Yongeranye piracetam 800mg n'umunsi w'akazi. Reba uko byagenda mu gihe cy'ibyuminsi bibiri.	Ubushake bw'ubwiboneka, ubukorowamwo, n'umunegezo wo mu buryo buherereye. Ibi ni ibyiyongera bya AMPA bifasha kugira ngo noopept ifashe neza cyane.	Piracetam ni umuti wa burundu kandi ushoborwa cyane mu itsinda ry'imiti yitwaga "racetam". Gutangira gukoresha piracetam nyuma y'ibyumasebi bibiri utayikoresheje Noopept bifasha kureba neza icyo iyi miti ibikorera hamwe.
Aminsi 90+: (Aniracetam, igihumbi	Shyanya aniracetam ibintu 750mg abiri hagati	Igihe cy'ubangivu, ubwumvikane n'abandi, no	Ibiranga by'Aniracetam ku serotone na ibyigize ububabaro ni ibintu

gishoborwa n'ibindi)	ya buri munsi (hamwe n'amafuta) mu minsi y'umunsi aho ubwoba ni ikibazo gikomeye cyo kwitera imbere no gukora.	gushimishwa mu gihe cy'umurongo. Ibyo aniracetam bifite byatuma umuntu agume akomerewe (ibyifashishije ku kubana n'ubangivu) biba byiza cyane igihe ubangivu buteye inkeke ibikorwa bigomba gukorwa kugira ngo umuntu abone kuvuka.	byihariye bifatwa mu gihe umuntu ari mu myakagero y'imibereho ye kandi afite ikibazo cyo guhagarara. Si buri wese usaba iyi ngingo - abantu benshi, niba ntikibazo gikomeye, piracetam na noopept bashobora kuba ari byinshi.
Igihe kigera ku minsi ibarirwa mu mirongo itatu cyangwa igihe kingana. Inshuro zo gukora ibyo bikorwa zigera kuri 2-3 inshuro buri cyumweru.	Phenylpiracetam, dose ya 100-200mg, mu minsi y'izindi byinshi. NTITWIFASHISHIJWE buri munsi.	Ubukiragizi bw'ubwenge, ubushake, n'imikorere y'umubiri uwo munsi. Reba niba hari ibimenyetso byo gufata (ibimenyesha ko ugomba kureka gukoresha iyi kemike).	Ibyo bitanga ubuzima (stimulants) bifite ingaruka zikwerekeza, kandi bigomba gukoreshwa neza. Guseta buri gihe bishobora gutuma umuntu uyabibujije atagira ubushake. Abantu bari mu byiciro byo guhagarika ibiyobyobu: mugendere buvuzi kandi mutangire hanyuma mumaze igihe kigaragara utayabyo.

III.6 — Hydergine — Umubyazike Ufatwa nk'Umunyunganikuru w'Ubushake.

Hydergine (ergoloid mesylates) yitwa hano kuko ifite agaciro mu byabayeho mu bushakashatsi bw'imiti itanga ubwenge kandi kandi irebana neza n'ubuvumbure bwo gufasha umutwe. Ni imwe muri za mboneka zaba zahawe uruhushya na FDA (Food and Drug Administration) kugira ngo zitange ubwenge (yari yarahabwe uruhushya ku mpuzamigambi mu myaka ya 1970). Uburyo bwayo bw'ibanze: gufasha amaraso ajya mu mutwe, kwongera ubusanzu bw'amazi y'umwuka ajyana umutwe, kugira uruhare mu kurinda amacumbi (neurons) ku kibazo cy'ubushake bw'amazi y'umwuka, kandi ifite ingaruka nk'iza BDNF ku gukora ibyuma by'amacumbi.

Ibigomba byo kwirinda ukurunga (hypoxia) bifite ikigamwo makuru cyane ku bantu bahuye n'ibiyobyobye bya GHB ndetse no ku bagize abantu bari barashyizwe intubike: ibikorwa by'ukurunga bigaragara uko ari kose (burimbiya umuntu yanyoye mbere yo gushyirwaho intubike, igihe cyo ukurunga hagati y'amara yo kwangizwa) bitera ingezo ku bwonko. Hydergine ifasha guhagarika iyi ngenge.

Idoze: 4.5-9mg buri munsi, bigabanywe mu doze z'amapfa akenshi. Gukoresha ibintu by'umwiharuro (amezi) ni igihe umubiri ushobora kumenya imimerere y'ubwonotewe. Ibi ntibiba ibintu byoroshye kuva rimwe—ibyiza bigenda bigaragazwa mu gihe cy'amezi make no kuguma ukoresha ibyo bintu buri munsi.

IV. Uburyo - Ibyo Porotokoli Zigufatira Mu By'ukuri Umuntu.

◆ Yanditswe ku wari ufadikaniye yoga, atumaze kwereka icyo cyo ari we, akabona ko atacyeje, maze afata umwanzuro ko yaba umuntu utagira umumaro. Ntabwo yari umuntu utagira umumaro. Yari yakoresheje uburyo butubahiriza ibisanzwe.

Iyi porotokole yubatswe kuva ku mwanya uhariho, ntaho ku mwanya literature yashakaga. Iyo porotokole irambuye kurusha ibiganiro bisanzwe, si igihe gito – kuko umwanya ufite ugeranijwe ni ukuriye cyane, bishobora gutuma urujijo rwa mbere rukura kugera ku mwanya wo kuvamo, ntirukagende. Uburyo iyi porotokole iteganyijwe buvuga icyiciro gikomeye cy'umwanya ufite.

Ibihe.	Interimiro.	Iyo umuntu yifuje, igiciro n'uburyo byoroshye.	Nicyo tugiye gushinga.
Amarembo y'umunsi wa 1-30.	Isoko y'imikoresherezo. Ntihagombwa gukora yoga. Ntihagombwa gukora imyakatwe. Ntihagombwa kwiyungura mu itsinda. Gushyira ibintu bya biyoloji ku mwiharuro kugira ngo izi nshuti zishobore gukurikira.	5-MTHF + methylcobalamin. NAC 600mg bisoja ku munsi. Magnesium glycinate 400mg umugoroba. DHA 1000-2000mg. CoQ10 200mg. Ibirungo by'inyamaswa mu biryo byose. Amavuta. Uburyo bw'icyorezo (kurara ku ruhande, igiciro cy'umwuka, melatonin 0.3mg, umutuzo).	Iyi ni ibice by'ingenzi byo mu biyobotike bifatanyije n'ubugenge bwose. Ntabwo ushobora gukoresha imikundiro cyangwa se kugeraho no guhindura imikorere y'umuntu, kuko ugerageza kwihutisha ibintu mbere y'aho umwanya ukomezweho utaragera. Iyi ni ingingo yo gutanga umwanya ukomezweho.
Amarembo 7-30 (atangiye mu minsi ya gatatu y'icyumweru cya mbere)	Iminyago y'umunota 10. Si imyitozo. Si gahunda. Iminyago y'umunota 10, buri munsi, hanze.	Tangi umunsi ujyanye n'uburyo wumva ufite ubushake bw'umubiri. Ijye uhinga vuba cyane kugira ngo urusheho guhumeka. Nyaruka. Ibyo ni	Signal y'ibanze ya BDNF itangiza iremwa ryihombo rya serivisi za D2 kandi ifasha guhuza ibice by'ubwonotewe (PFC). Iminota 10 yo gukora intambwe ziva mu ruganda, ivanga signal y'inyuguti nshya ituma buri gahunda

		byose. Burya. Aha ndaha, igice cya mbere cy'intambwe yo gukora BDNF gitangira.	ikurikira iba nyutaha.
Hari kuva umunsi wa 30 kugeza umunsi wa 60.	Noopept na CDP-choline: Ibyiciro by'inyandiko. Ibigwi byo gukora imyitozo y'umubiri bigera ku minota 15-20. Uburyo bwa mbere bwo gukorera yoga, bitabagendwaho — umusuhu mugari, imyitozo yoroshye, kandi mu itsinda gitoya cyangwa ukora wenyine.	Noopept 10mg mu ruhanga agaciro kazamura umushinga (sublingual) amasaha ya mbere y'umunsi + CDP-choline 250mg. Ubu bushoborero bwo gushimira ubwenge butangira buvuyeho – si uko ibintu byaba nk'uko ushobora kubyegera, ahubwo ni icyumviro. Ashobora kuba ugiye kubyimva ku cyumweru cya kabiri cyangwa ku cyumweru cya gatatu.	Gutangira gukora imirimo yo gufasha ubwonotewe kugira ibitekerezo byiza, kandi bituma izindi nshyashya ziba nyutaha. Uburyo bwinshi bw'AMPA butuma umuntu: * Afata neza ibintu yigishijwe mu mvuga. * Akora neza ubushakashatsi ku byo yakoze mu ivugabuzima. * Agira ubumenyi buhagije kugira ngo akore neza imirimo yo gufasha.
Hari kuva ku munsi wa 60 kugeza ku munsi wa 90.	Gutanga Piracetam. Ikorera umunota wa 20-30. Gutangira kwihangana (meditation) mu minota 5. Gukora yoga, bishoboka. Kugogosha amazi yuzuye, ukuntu ushoboye.	Piracetam 800mg, kunywa umugore. Meditasyon: minute 5, nyuma y'amasaha, buri gihe (guhindura ubwonotewe bw'ubwonotewe, igihe cyiza cyane cyo gukoresha imyanzikiranwa). Umusigati ukomoka ku manyazi: kwinjira buhoro buhoro — amasegundo 30, maze kwiyongera.	Ubuyobozi bwose bwo gukora ubwenge bugiye neza. Gukoresha umubiri mu mazi yuzuye bitanga norepinephrine kandi biguma gutanga dopamine mu myemerero ya buri munsi. Kwihangana kwinshi (meditation) kwinatanga imbaraga ku buryo bw'ubwonotewe (PFC) mu gihe cyiza cyane cyo guhindura ibintu mu mutwe.
Aminsi 90+.	Aniracetam mu minsi y'ubangivu bingana. Phenylpiracetam 2-3 nshuro/icyumweru	Umuntu ugiye ku munsi wa 90 muri iyi porotokoli amaze gukora akazi yagombaga gukurikirwa	Ibuyuki byo gufasha umuntu gukira byakozwe neza kandi bikorera. Ibihano by'imihango ubu bikora neza kuko ubwonko bwafashijwe kugenda neza

	mu minsi yo gukora akazi nyinshi. Imyito itanga umuvuduko (HIIT) ikoreshwa ahinduka cyangwa inongeraho imyito yorohereye. Kwihangana kw'ibyumwero 20. Iprogrami y'imyito yuzuye.	n'abagize itsinda ry'abantu batari bafite ibyaha by'intambara mu gihe cy'amezi 12-18. Igihe gito cyo guhagararaho ni ukubera ubushake bw'imikoresho itanga imbaraga ku intebe, ishingiro ry'metabolika, no gutangira amagaramu yagenze neza mu gihe cy'umuntu ufite ikibazo cy'intambara.	mbere, ndetse n'ibyo bihano bya yoga byari atanga ibyiza mu cyumweru cya mbere, noneho biratanga ibintu byaba ari byo yoga yagombaga gutanga - kuko umwiharuro w'umuntu ufite ubushake bwo gukora ibintu bwakozwe neza.

IV.1 — Ibyo Ushobora Kuvuza Uko Wiyumvamo Ubwo Uri Gukomererwa N'Ubwumvikane.

Ibigomba gukurikiranwa cyane n'umuntu uyoborera iyi porotokole mu minsi ya mbere ni ukwihangana: bizakemera ko nta bintu byahindutse kuza neza, ariko ntibizabaho buri gihe. Ibi bizagenda kurenga igihe gito, kandi iki gihe cy'uko bizatwara gishoborwa no kuba gihumvikane kandi gikurikiranyuma, kikaba kigaragara bitewe n'ubushobozi buke ufite kuva ku itangiro ndetse n'imikundiye y'iyi porotokole.

IKARATA Y'IMIBARAGA Y'UKWIZERANEHO.

Icyumweru 1-4: Ibyo ukora bizakwereka ko ari akazi kandi bidatanga umusaruro. Ibi biribwa bizakwereka ko ari imiti. Amategeko y'ukugira neza bizakwereka ko ari ibikorwa by'umunsi ku munsi. Byari bikwiriye. Umushinga ushobora kureba ibintu nk'ibyiza ni wo ushishikajwe, kandi uwo mushinga urashoborwa. Ntabwo uzasoma uko uwo mushinga urimo gukorwa, nkuko utagira icyumweru umwanya wo gusobanura uko igabyo rirakongoka.

Icyumuneho gikiza:

Igitangazwa gishobora kuba ari icyo gituma umuntu atagira ubwoba cyangwa agahinda. Iyo umuntu yitondeye, ashobora kugira ibitekerezo by'ubutwari n'iby'ukwizera.

Icyumweru cyicumi kugeza icyumweru cumi na mirongo: Umwiharuro ushobora gutanga ibyishimiro uratangira kugereraho. Iyo mikorere y'ibyumweru bitanu umuntu yakoreshaga buri munsi itangira, make, kuba ifite ishusho yo kuba icyo umuntu yiyemeje gukora ahubwo kudasigara mu byo umuntu abwihanganisha. Ibi ni uko ubwinshi bwa receptor za D2 butangiye kwongera. Ni uwo mwanya usanzwe ushoborwa n'ibimenyetso bitanga amahugururo igihe bavuga 'amatora y'ibyumweru

atanu byo gukora imyitozo.' Ugiye kugera kuri iyo ntambwe. Byatwaye igihe kinini. Wari utangiye ukivuye aho kundi.

Kwinshi ya 3-6: Ibyiciro bigera ku byo bitandukanye n'imigiyo. Umunyezazuba ushobora gukora buri munsi ni umunyezazuba ushobora gukora buri munsi. Noopept ni ifunguro y'ubwenge itanga ibisubizo. Gusenga gutuma umuntu agira amahoro, aho kugira ko umuntu yumva ko afite icyo akora. Icyumba cyo kwipfura (yoga) bitanga igitekerezo. Ntawe ushobora kuvuga ko bitanga ibintu bimwe na bimwe n'umuntu utari ufite ikibazo, ariko bitanga ibintu by'impamvu. Ibintu byawe.

Umuntu wari umaze igihe gito (ibyumweru bibiri) maze atabona ibyago, ntabwo yari umuntu utagira ubushake. Ntabwo yamurikiwe icyo byaba biteganyijwe. Yahawe gahunda yo guhagarara itandukanye, kandi iyo gahunda yashinzwe abantu bataratembera mu cyoba. Iyi karita igaragaza iby'itegurwa. Ufite ububasha gukurikira gahunda, kuko ushobora kuguma ukomeza no ubwo utabona ibyago. Aha niho ugomba guhagarara.

Recovery Kernel | Ikibazo cy'Umuntu Ugiye Gukira Ubushakashatsi | Ishusho y'Uburyo Buharanira Ibyo Bikomeye.

Roots and Reversal | Ibiherezo byose | DNA First | Amategeko Atatu Adasobanutse.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Umubiri utanga umwuka mwinshi cyangwa ugasigara adatanga umwuka.
* Ukubura kw'umunyanswa.
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.

* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.

* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bitunguranye.

Ibi bimenyetso by'akarengane:
* Uruhwira.
* Ibikoro.
* Imyanya y’ibiro byawe.
* Gutinda.
* Umutuzo.
* Ibihumbi.
* Kurusha abandi muvugo cyangwa kugenda.
* Kugira ibitekerezo bit

Nta kibazo ufite. Uheruka gutangira mu buryo butandukanye. Igihe ni icyindi. Icyakozwe ari by'impamo.